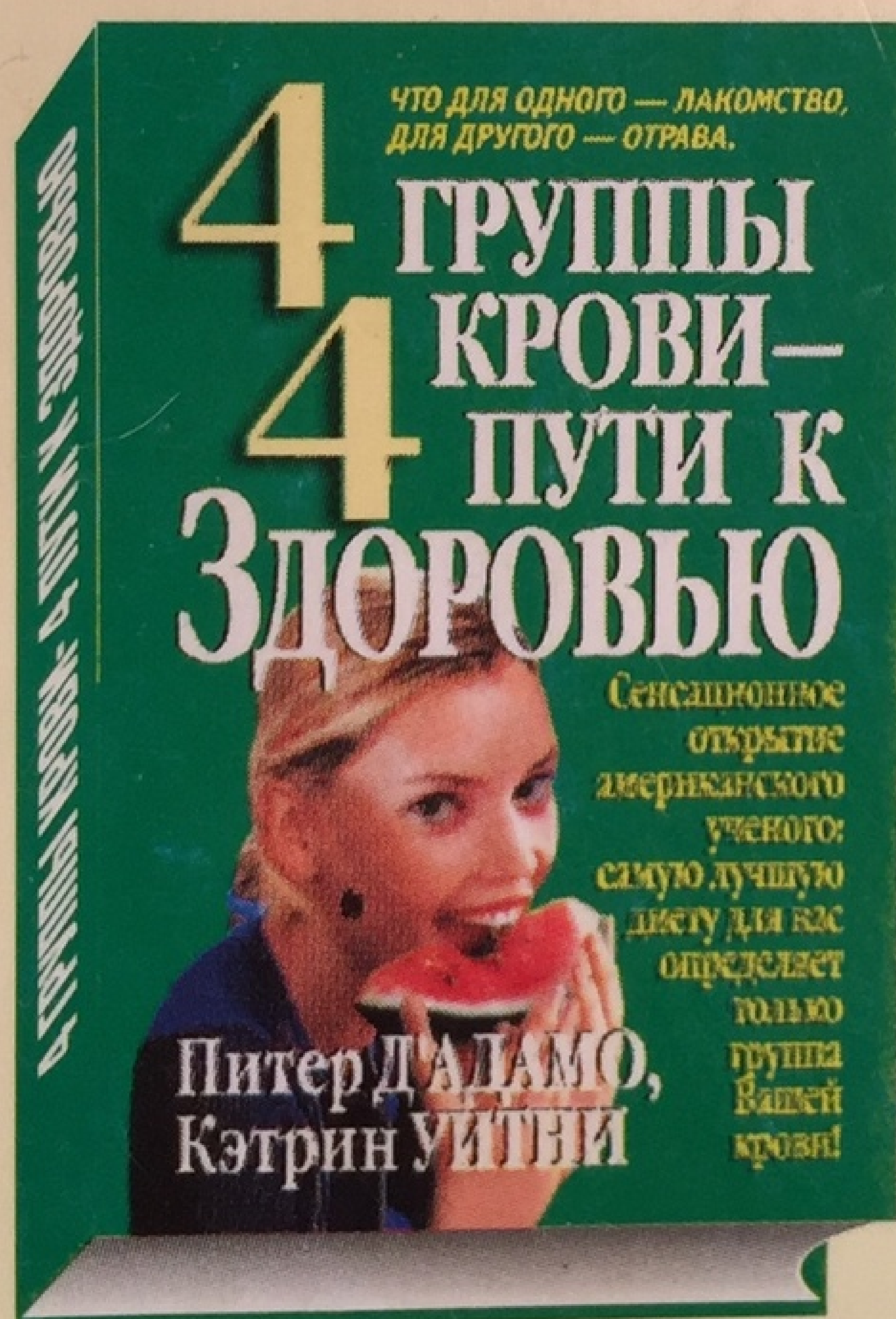
Худейте на здоровье!

ГРУППА КРОВИ

III(В)

ПРОДУКТЫ, НАПИТКИ, ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

по книге



Персональный карманный справочник правильного питания для людей с третьей группой крови

Питер Д'АДАМО и Кэтрин УИТНИ

ГРУППА КРОВИ
III(B)
ПРОДУКТЫ, НАПИТКИ, ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

Питер Д'АДАМО и Кэтрин УИТНИ



Минск 2002

УДК 613.2
ББК 51.230+53.51
Д14

Серия основана в 1998 году

Переведено с английского по изданию: BLOOD TYPE B: FOOD, BEVERAGE AND SUPPLEMENT LISTS (from Eat Right for Your Type) by Dr. Peter J. D'Adamo with Catherine Whitney.— N. Y.: The Berkley Publishing Group, 2002.
На русском языке публикуется впервые.

Художник обложки *М. В. Драко*

Д'Адамо П., Уитни К.

Д14 Группа крови III (B): продукты, напитки, пищевые добавки/Пер. с англ. Г. И. Левитан; Худ. обл. М. В. Драко.— Мн.: ООО «Попурри», 2002.— 112 с.— (Серия «Здоровье в любом возрасте»).

ISBN 985-438-831-X.

Эта книжечка поможет Вам никогда не отклоняться от самого правильного режима питания.

Для широкого круга читателей.

УДК 613.2
ББК 51.230+53.51

ISBN 985-438-831-X (рус.)

ISBN 0-425-18312-2 (англ.)

*Всем обладателям группы крови В,
живущим в XXI столетии, –
с пожеланием полностью оценить
замечательное наследие, доставшееся вам
от далеких предков.*

Содержание

Слова признательности

Я хотел бы поблагодарить многих, очень многих людей, так как научные поиски не ведутся в одиночку. Все время я ощущаю неустанную поддержку со стороны всех, кто возлагал на меня свои надежды. Особую благодарность адресую своей жене Марте за ее любовь и дружбу; дочерям Клаудии и Эмилии за радость, которую они мне приносят; моим родителям Джеймсу Д'Адамо и Кристель, научившим меня доверять интуиции.

У меня не хватает слов, чтобы выразить благодарность и признательность следующим людям:

Кэтрин Уитни – моему соавтору, и ее партнеру Полу Крэфину, превратившим сложней-

шую научную информацию в живой, доступный текст и понятные практические рекомендации на каждый день;

Дженис Вэйлили – моему литературному агенту, чьи мудрость и целеустремленность постоянно поддерживали и вдохновляли меня;

Эми Герц – редактору издательства «Riverhead/Putnam», чьи прозорливость и забота помогли превратить науку о группах крови в популярную программу оздоровления;

Джейн Дистел – литературному агенту Кэтрин, всегда дававшей дельные советы;

Хейди Мерритт, чьи заинтересованность и внимание к деталям помогли приблизить текст книги к совершенству;

моим сотрудникам с Саммер-стрит, 2009, и Брук-стрит, 5, – за трудолюбие, поддержку и верность общему делу,

а также всем моим замечательным пациентам, в поисках здоровья и удовлетворенности жизнью удостоившим меня своим доверием.

Что говорят люди с группой крови В о своем питании

Мишель У., 42 года

«Я перешла на В-диету 1 января 1998 года и соблюдаю ее по сей день, достаточно строго следуя всем рекомендациям. На протяжении первых 3–4 месяцев, чтобы проверить эффективность новой для меня системы питания, я ела более калорийную пищу, чем обычно (если бы я уменьшила количество калорий, то так или иначе похудела бы). Мне хотелось узнать, действительно ли эта система питания отличается от других, поэтому решила исключить из рациона вредные для меня продукты, но не уменьшать калорийность пищи. Я употребляла сахар и другие калорийные продукты, но только те из них, что были разрешены «моей» диетой. Приступая к В-диете, я весила свыше 120 кг. Более

20 лет назад я перенесла рак щитовидной железы (мне удалили половину железы). Кроме этого, я страдала отечностью. В прошлом мне удавалось избавляться от отеков с помощью народных средств (я пила воду с лимонным соком и ела огурцы), но последние 2 месяца до перехода на В-диету эти средства перестали помогать. Однако стоило мне изменить систему питания, как отеки сразу же уменьшились процентов на 80. Я начала худеть и к сегодняшнему дню уже потеряла 36 кг, но мне следует сбросить еще 5, чтобы вес пришел в норму».

Ричард С., 53 года

«Известно, что после 35 лет люди начинают понемногу полнеть по принципу "полкило в год". В возрасте 53 лет я понял, что больше не могу удерживать вес в пределах нормы. Поэтому регулярно занимался физкультурой, чтобы сбросить лишних 5 кг. После перехода на В-диету похудел за месяц на 3,5 кг, причем мне совсем не хотелось есть, а настроение существенно улучшилось. Я испробовал на себе высокобелковую диету Аткинса и действительно похудел, но не выдерживал свою обычную программу тренировок. Жена скептически относится к моей системе пи-

тания, но оказывает моральную поддержку, так как видит результаты: я похудел, а мое настроение улучшилось».

Нэнси Р., 58 лет

«Я много лет страдаю полиартритом, лечусь у ревматолога. Боли в бедренных и коленных суставах были почти нестерпимыми. Другие суставы тоже болели, но не так сильно. Примерно через 30 дней после того, как исключила из рациона все, что предусматривала "моя" диета, и стала есть больше рекомендованных продуктов, я заметила: боль утихает. К настоящему времени она практически исчезла. Плюс ко всему, я избавилась от лишнего веса. А раньше, когда худела, суставы не переставали болеть. Как это замечательно – жить без боли в суставах!»

Элен В., 33 года

«Несколько лет я страдала синдромом хронической усталости. Я с трудом могла работать и боялась, что меня уволят. У меня не было сил заниматься физкультурой, а ведь раньше я так любила тренировки. Ко мне цеплялась каждая зараза. Короче говоря, я чувствовала себя старухой! Временами мне становилось лучше, и тогда появлялась надежда, но через какое-то время болезни опять

возвращались. В мае 1999 года врач-натуропат порекомендовал мне перейти на систему питания для группы крови В, что я и сделала. Мне сразу же стало лучше. Уже год следую В-рациону, и ко мне вернулась жизнь. Я больше не падаю в обморок на работе, занимаюсь физкультурой, но главное – вернулся мой обычный оптимизм. Спасибо, доктор Д'Адамо!»

Пол М., 45 лет

«На протяжении последних лет постоянно боролся со слабостью иммунной системы, проявлявшейся в бесконечных простудах, бронхитах, гриппе. Я всерьез задумался о своем здоровье, когда у меня обнаружили грыжу пищеводного отверстия диафрагмы. Врачи сказали, что мне необходимо постоянно принимать лекарства. Я хотел найти альтернативный метод лечения и обратился к специалисту по иглоукалыванию. Он-то и порекомендовал мне попробовать перейти на разработанную вами диету, если ничто другое не помогает наладить пищеварение. Пока я не прочел вашу книгу, почти каждый день ел курятину – жареную, вареную, куриный суп, бутерброды с курятиной... В общем, надеюсь, вы меня поняли. Я вначале думал, что будет очень трудно радикально изменить свой рацион, но, к счастью, ошиб-

ся. Вместо курятины я теперь ем ягнятину. Переходя на В-рацион, я не ставил специальной целью сбросить вес, но за 2 недели потерял почти 4 кг, даже не следя за рекомендуемым размером порций. Самое главное – несравненно улучшилось общее состояние здоровья. Раньше я часто чувствовал слабость и вялость. Теперь все позади. Я стал заметно энергичнее. Мой вес стабилизировался на 65 кг – столько я весил в год окончания колледжа, а ведь даже не пытался как-то ограничивать количество калорий! Я никогда не считал себя толстяком, однако все уверяют, что теперь выгляжу намного лучше. Но самое лучшее, что принесла мне новая система питания, – победа над простудами и гриппом. Раньше, едва почувствовав первые признаки простуды, я уже знал, что неизбежно придется провести пару дней в постели. За последнее время мне несколько раз пришлось ложиться спать с первыми признаками простуды и мыслью, что завтра проснусь больной и разбитый. Но вот удивительно – я просыпался совершенно здоровым! Мои знакомые, несмотря на происшедшие со мной изменения, по-прежнему скептически относятся к вашим идеям. Ну и ладно, пусть думают, что хотят. Я чувствую себя прекрасно и могу не бояться, что у меня вдруг вывалятся кишки, когда мы с семьей поедем отдыхать на Гавайи».

Письмо к читателям

Дорогие обладатели группы крови В!

В книге, которую вы держите в руках, собраны основные положения и принципы организации здорового питания, разработанные специально для людей с вашей группой крови. Если вы пока что не знакомы с этой системой, то найдете здесь простые и доступные рекомендации для новичков, что поможет постепенно перейти на здоровое питание. Если вы уже прочли книги о группах крови, питании и здоровом образе жизни («4 группы крови – 4 пути к здоровью», «4 группы крови – 4 кухни» и «4 группы крови – 4 образа жизни») и соблюдаете диету, соответствующую вашей группе крови, то

эта книга станет вашим спутником и добрым советчиком при выборе продуктов и блюд.

Пять лет прошло с тех пор, как вышла в свет моя первая книга «4 группы крови – 4 пути к здоровью», в которой я впервые представил читателям новую систему питания. За это время я получил десятки тысяч откликов со всех концов планеты. Среди авторов писем было множество обладателей группы крови B, преодолевших серьезные хронические и острые заболевания, избавившихся от лишнего веса, значительно улучшивших свое самочувствие, и все это – лишь за счет правильно составленного рациона, учитывающего генетически обусловленные особенности организма. Многочисленные научные исследования (их количество растет с каждым днем) подтверждают, что индивидуальные различия играют важнейшую роль при принятии решений, касающихся здоровья и образа жизни человека.

Я искренне надеюсь, что вы присоединитесь к своим «братьям по крови группы B», перешедшим на новую систему пита-

ния и благодаря этому успешно поправившим свое здоровье. Приглашаю вас скорее возродить прекрасное самочувствие и радость жизни – верные признаки успешного действия системы здорового питания для группы крови В!

Питер Д'Адамо,
доктор натуропатии

Важное замечание

В данной книге собрана лишь самая важная информация об организации питания для группы крови В. Тем, кто хочет получить максимальный терапевтический эффект, советуем обязательно прочитать другие книги Питера Д'Адамо: «4 группы крови – 4 пути к здоровью», «4 группы крови – 4 кухни» и «4 группы крови – 4 образа жизни». В них вы найдете разнообразную и подробную информацию о значении группы крови для выбора рациона питания и физических упражнений, для физической активности и эмоциональной стабильности, а также о ее важной роли в состоянии здоровья и предупреждении заболеваний.

ВВЕДЕНИЕ

Группа крови и питание

Большинству людей никогда не приходилось слышать, чтобы группа крови и рацион могли быть каким-либо образом взаимосвязаны. Однако именно эта взаимосвязь часто помогает найти ответы на самые трудные вопросы. Ученые уже давно осознали, что в понимании процессов, ведущих к здоровью или болезни, есть пробелы, своего рода недостающие звенья, и именно они являются ключом ко многим парадоксам в диетологических и медицинских исследованиях. Анализ роли группы крови в организме как раз и дает возможность найти объяснение этим парадоксам.

Группы крови возникли в глубокой древности, на заре существования человечества.

По мастерской задумке природы они представляют собой мост, соединяющий нас с далекими предками. Это – послание из древних времен, записанное на неразрушимом пергаменте. Обладая группой крови B, вы несете в себе наследие своих пращуров-кочевников, в незапамятные времена заселявших прежде необитаемые территории. Ген группы B позволил вашим предкам выжить и процветать в неблагоприятных условиях высокогорья и холодного климата, питаясь самой разнообразной пищей – мясом, молочными продуктами, зерном и овощами. Удивительно, но и в начале XXI столетия ваша иммунная и пищеварительная системы по-прежнему приспособлены к особенностям питания древних кочевников с группой крови B.

Группа крови – ключ к деятельности иммунной системы вашего организма, а значит, важный определяющий фактор состояния здоровья. Антигены группы крови играют в вашем организме роль стражи, стоящей у ворот. Создаваемые ими антитела не пропускают в организм опасных «вражеских лазутчиков». Когда антитело встречает чужеродный антиген или микроорганизм, происходит реакция аг-

глютинации (что буквально означает «склеивание»). Антитела «прилипают» к инородным антигенам, в результате клетки, вирусы, паразиты и бактерии, подлежащие уничтожению, становятся очень «липкими» и склеиваются друг с другом. После этого иммунной системе намного легче расправиться с ними.

Ученые обнаружили, что ряд продуктов питания вызывает агглютинацию клеток крови только определенных групп и не воздействует на клетки остальных групп крови. Это значит, что один и тот же продукт может быть опасным для обладателей одной группы крови, но безвредным и даже полезным – для обладателей других групп крови.

Между клетками вашей крови и веществами, содержащимися в продуктах питания, происходит химическая реакция, но ее характер различен для обладателей разных групп крови. Это – часть вашего генетического наследия. Дело в том, что в продуктах питания содержатся вещества под названием «лектины». Это особые белки, обладающие агглютиногенными свойствами и способные воздействовать на клетки крови. В природе лектины служат сильнодействующим «клеем» для прикрепления микроорганизмов к другим клет-

кам. У многих болезнетворных вирусов и бактерий есть лектины, специфичные для клеток той или иной группы крови, поэтому они охотнее «липнут» к людям с данной группой крови.

Вернемся к пищевым лектинам. Когда вы соедите продукты, содержащие лектины, не совместимые с вашей группой крови, то эти вещества атакуют ваши органы или системы организма (почки, печень, мозг, желудок и др.), провоцируя в них агглютинацию клеток крови. Например, в курятине содержится лектин, взаимодействующий с кровью группы B. Он затрудняет работу пищеварительных ферментов и влияет на выработку инсулина, нарушая обмен веществ в вашем организме.

Система питания для людей, имеющих группу крови B, призвана восстановить естественные защитные функции иммунной системы, наладить обмен веществ и очистить кровь от опасных лектинов. Эта диета принесет пользу всем обладателям группы крови B, но конкретный результат будет зависеть от тяжести вашего заболевания и строгости соблюдения рекомендаций по организации рациона.

Основные положения системы питания для людей с группой крови В

Ключ к системе питания для группы крови В – равновесие. Обладатели этой группы крови достигают наилучшего состояния здоровья, когда используют в пищу все лучшее из растительного и животного мира. В некотором смысле, группа крови В стала попыткой природы на пути эволюции свести воедино различные народы и культуры. Если ваш рацион сбалансирован и содержит мясо, рыбу, молочные продукты, зерновые и овощи, то ваш вес будет оставаться в пределах нормы и вы сохраните устойчивость ко многим тяжелым заболеваниям, характерным для нашего времени, – в том числе к раковым и сердечно-сосудистым.

Система питания для группы крови В действует эффективно, потому что представляет собой ясный, логический, научно доказанный и проверенный на практике план, основанный на особенностях вашего организма, обусловленных вашей группой крови.

Все продукты вашего рациона разделены на 14 групп:

- *мясо и птица;*
- *рыба и морепродукты;*
- *молочные продукты и яйца;*
- *растительные масла и рыбий жир;*
- *орехи и семена;*
- *бобовые;*
- *крупы, мука, хлеб и макароны;*
- *овощи, зелень, грибы;*
- *фрукты;*
- *соки и жидкости;*
- *пряности и специи;*
- *варенье, соусы и приправы;*
- *травы и травяные чаи;*
- *другие напитки.*

Продукты питания, входящие в каждую группу, разделены на 3 категории: «Полезно», «Нейтрально» и «Избегать». Эти категории можно коротко и упрощенно охарактеризовать следующим образом:

- ПОЛЕЗНО – эти продукты действуют на ваш организм как ЛЕКАРСТВО.

- **ИЗБЕГАТЬ** – эти продукты действуют на ваш организм как ЯД.
- **НЕЙТРАЛЬНО** – эти продукты для вас просто ЕДА.

Система питания для группы крови В предусматривает очень широкий выбор разнообразных продуктов, поэтому вам не следует волноваться из-за ограничений. Если это возможно, старайтесь отдавать предпочтение продуктам из категории «Полезно» и свободно наслаждайтесь разнообразием любимых блюд, приготовленных из «нейтральных» для вас продуктов. В продуктах из категории «Нейтрально» содержатся витамины, микроэлементы и другие питательные вещества, необходимые для здорового сбалансированного питания.

В начале каждой главы вы увидите табличку примерно такого содержания:

Группа крови В		**Частота употребления в неделю, если ваше происхождение...**		
Все морепродукты	Порция 120–180 г	Африканское 4–6	Индоевропейское 3–5	Азиатское 3–5

Обратите внимание: в одних случаях будет указана частота употребления в неделю, в других – в день.

Не следует считать жестким правилом предлагаемую частоту употребления продуктов в зависимости от происхождения. Речь идет о более точной регулировке рациона с учетом известных особенностей, характерных для людей вашего происхождения. В различных расах и культурах ген B встречается с разной частотой, то есть для одних популяций он типичен, для других – редок. Представители разных рас и народов с одной и той же группой крови могут иметь различный рост и вес, не говоря уже о многочисленных культурных особенностях. Поэтому вы можете учитывать предлагаемые размеры порций и частоту употребления продуктов, но точно так же можете не обращать внимания на эти данные. В последнем случае для планирования рациона постарайтесь сами определить величину и количество порций.

ГЛАВА 1

Мясо и птица

Группа крови В		**Частота употребления в неделю, если ваше происхождение...**		
	Порция	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Нежирное красное мясо и птица	120–180 г (мужчины), 60–150 г (женщины и дети)	3–4 0–2	2–3 0–3	2–3 0–2

Похоже, что для В-людей характерно наличие прямой связи между стрессами, аутоиммунными заболеваниями и употреблением наиболее распространенных сортов красного (темного) мяса. Дело в том, что ваше далекие предки лучше приспособились к другим видам мяса. (Вряд ли в сибирской тундре паслись большие коровьи стада!) Если вы быстро устаете или у вас ослаблен иммунитет, то рекомендуется вместо говядины и индейки несколько раз в неделю есть ягнятину, баранину или крольчатину. За годы врачебной практики я

убедился, что одна из самых больших трудностей при переходе на B-диету – полный отказ от курятины. В курином мясе содержится лектин, агглютинирующий эритроциты крови группы B. Если вы привыкли чаще употреблять птицу, чем мясо рогатого скота, то замените курятину на индейку.

ПОЛЕЗНО

Баранина	Крольчатина
Мясо козы	Оленина
Ягнятина	

НЕЙТРАЛЬНО

Говядина	Индейка
Мясо буйвола	Печень
Страус	Телятина
Фазан	

ИЗБЕГАТЬ

Голубь	Гусятина
Конина	Курятина
Перепел	Рябчик
Свинина, бекон, ветчина	Сердце
Тетерев	Утятина
Цесарка	Черепаха

ГЛАВА 2

Рыба и морепродукты

Группа крови В		Частота употребления в неделю, если ваше происхождение...		
Все морепродукты	Порция 120–180 г	Африканское 4–6	Индоевропейское 3–5	Азиатское 3–5

Рыба и морепродукты, особенно обитающие в глубоководных участках океана (треска и лосось), очень полезны для обладателей группы крови В. Прекрасный источник высококачественных белков – камбала, палтус, морской язык. Вам следует избегать употребления практически всех моллюсков – крабов, омаров, креветок, мидий и т. д., поскольку в них содержатся лектины, вредные для обладателей вашей группы крови.

ПОЛЕЗНО

Алоза (шэд)	Горбыль
Икра осетра	Камбала

ПОЛЕЗНО (продолжение)

Лосось	Махи-махи
Морской окунь	Морской черт (рыба)
Морской язык	Осетр
Палтус	Пикша
Порги	Сардина
Светлоперый судак	Скумбрия (макрель)
Треска	Хек
Щука	

НЕЙТРАЛЬНО

Акула	Атлантическая длинная камбала
Голавль	Золотистый морской окунь
Кальмар	Карп
Кефаль	Корюшка
Красный горбыль	Лофолатилус

НЕЙТРАЛЬНО (продолжение)

Луфарь	Люциан
Маскинонг	Менек
Мерланг	Морское ушко (моллюск)
Морской гребешок	Подкаменщик
Помпано (трахинот)	Пресноводный окунь
Меч-рыба	Парусник
Рыба-попугай	Сельдь (свежая, соленая, маринованная)
Сельдь свежая	Серебристый окунь
Серый горбыль	Сиг
Сом	Тиляпия
Тунец	

ИЗБЕГАТЬ

Барракуда	Белуга
Брюхоногие моллюски	Двустворчатые моллюски (венерка и др.)

ИЗБЕГАТЬ (продолжение)

Каменный окунь	Копченая лососина
Краб	Креветки
Лягушка съедобная	Мидии
Омар	Осьминог
Полосатый окунь	Раки
Сайда	Сериола (желтохвост)
Угорь	Улитка съедобная
Устрицы	Форель
Хамса (анчоусы)	

ГЛАВА 3

Молочные продукты и яйца

Группа крови В		Частота употребления в неделю, если ваше происхождение...		
	Порция	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Яйца	1 яйцо	3–4	3–4	5–6
Сыр	60 г	3–4	3–5	2–3
Йогурт	120–180 г	0–4	2–4	1–3
Молоко	120–180 г	0–3	4–5	2–3

Только обладатели группы крови В могут позволить себе наслаждаться широким разнообразием молочных продуктов. Дело в том, что сахар D-галактозамин, образующий антиген группы крови В, – это тот же сахар, который содержится в молоке. Молочные продукты вошли в рацион человека вместе с одомашниванием скота – именно тогда, когда происходило формирование группы крови В. Что касается яиц, то обратите внимание: в них нет опасного лектина, содержащегося в курином мясе.

Следует учитывать возможную наследственную непереносимость молочных продуктов, а также культурные традиции разных народов. Если вы выросли в одной из азиатских стран, то вам, возможно, поначалу будет нелегко привыкнуть к молочным продуктам. И вовсе не потому, что им сопротивляется ваш организм, а из-за особенностей национальной кухни, в которой не принято употреблять молочные продукты. Дело в том, что молочные продукты впервые появились в азиатских странах при вторжении монгольских орд и считались там «пищей варваров», не пригодной для местного населения. Клеймо «непригодности» молочных продуктов сохраняется во многих азиатских культурах и по сей день, хотя в Азии проживает значительное количество обладателей группы крови B. Рацион этих людей традиционно основан на вредных для них соевых продуктах. Проблемы с адаптацией к молочным продуктам могут ожидать и людей африканского происхождения. В Африке группа крови B встречается редко, и среди африканцев много людей, страдающих непереносимостью лактозы (молочного сахара).

ПОЛЕЗНО

Домашний творожный сыр	Йогурт
Кефир	Козий сыр
Молоко козье	Молоко коровье
Сыр моцарелла (итальянский сыр из буйволиного молока)	Сыр панир
Сыр рикотта	Сыр фармер (американский творожный сыр без сычуга)
Сыр фета (греческий сыр из овечьего или козьего молока)	Творог

НЕЙТРАЛЬНО

Казеин	Монтерейский сыр (мягкий влажный сыр типа чеддера)
Мюнстерский сыр	Пахта
Сливочное масло	Сливочный сыр

НЕЙТРАЛЬНО (продолжение)

Сметана	Сыворотка молочная
Сыр бри	Сыр грюйе
Сыр камамбер	Сыр колби (мягкий сыр типа чеддера)
Сыр нешатель (французский сыр типа сливочного)	Сыр пармезан
Сыр проволоне	Сыр чеддер
Топленое масло	Швейцарский сыр
Эдамский сыр	Эмментальский сыр
Яйцо куриное	Ярлсбергский сыр

ИЗБЕГАТЬ

Американский сыр	Голубой сыр (типа рокфор)
Мороженое	Плавленый сыр
Яйца гусиные	Яйца перепелиные
Яйца утиные	

ГЛАВА 4

Растительные масла и рыбий жир

Группа крови В		Частота употребления в неделю, если ваше происхождение...		
Растительные масла и рыбий жир	Порция	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
	1 столовая ложка	3–5	4–6	5–7

Введите в свой рацион оливковое масло, способствующее улучшению пищеварения и избавлению от запоров. Употребляйте его как минимум по одной столовой ложке через день. Откажитесь от кунжутного, подсолнечного и кукурузного масел, так как в них содержатся лектины, нарушающие работу пищеварительного тракта у В-людей.

ПОЛЕЗНО

Оливковое масло	

НЕЙТРАЛЬНО

Льняное масло	Масло грецкого ореха
Масло из семян вечерней примулы	Масло из семян черной смородины
Масло пшеничных зародышей	Миндальное масло
Рыбий жир (из печени трески)	

ИЗБЕГАТЬ

Арахисовое масло	Касторовое масло
Кокосовое масло	Кукурузное масло
Кунжутное масло	Масло из семян огуречника аптечного
Подсолнечное масло	Рапсовое масло
Сафлоровое масло	Соевое масло
Хлопковое масло	

Орехи и семена

Группа крови В		Частота употребления в неделю, если ваше происхождение...		
	Порция	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Орехи и семена	1 горсть	2–3	2–3	2–3
Ореховая паста	1–2 ст.л.	2–4	2–4	2–4

Большинство орехов и семян не годится для обладателей группы крови В. В арахисе, семенах кунжута (сезама) и подсолнечника содержатся лектины, нарушающие выработку инсулина у В-людей. Людям с группой крови В, выросшим в азиатских странах, будет нелегко отказаться от семени кунжута и продуктов их него, но в этом случае «голос крови» должен звучать громче, чем голос кулинарных традиций.

ПОЛЕЗНО

Грецкие орехи (черные)	

НЕЙТРАЛЬНО

Бразильские орехи	Буковые орешки
Грецкие орехи (обычные)	Калифорнийские орехи
Каштаны съедобные	Миндаль
Миндальная паста	Орехи гикори
Орехи личи	Орехи макадамия
Орехи пекан	Семя льна

ИЗБЕГАТЬ

Арахис	Арахисовая паста
Кедровые орешки	Кунжутное семя
Мак	Орехи кешью
Паста из семян подсолнечника	Семя подсолнечника
Семя тыквы	Тахини (паста из семян кунжута)
Фисташки	Фундук (лесной орех)

ГЛАВА 6

Бобовые

Группа крови В		Частота употребления в неделю, если ваше происхождение...		
	Порция	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Бобовые	1 стакан сухих бобовых	5–7	5–7	5–7

Во многих бобовых содержатся лектины, нарушающие выработку инсулина в организме В-людей. Как правило, обладатели этой группы крови, выросшие в азиатских культурах, лучше приспособлены к бобовым, так как блюда из них широко употребляются в азиатской кухне.

ПОЛЕЗНО

Лимская фасоль	Фасоль «кидни» (темно-бордовая, похожая по форме на говяжью почку)
Флотская фасоль	

НЕЙТРАЛЬНО

Белая фасоль	Бобы «фава» (конские бобы)
Горошек зеленый	Джикама
Кормовые бобы	Красная фасоль
Медная фасоль	Северная фасоль
Стручковая фасоль	Тамаринд
Фасоль «каннелини»	

ИЗБЕГАТЬ

Вигна китайская (коровий горох, «черный глаз»)	Нут (бараний горох)
Побеги мелкого турецкого горошка	Соевое молоко*
Соевое мясо*	Соевый сыр*
Соевые бобы	Соя, мисо*
Соевый фарш*	Соя, тофу*

ИЗБЕГАТЬ (продолжение)

Соя, темпе*	Фасоль «пинто» (пятнистая)
Фасоль адзуки (лучистая)	

** Соевые продукты*

ГЛАВА 7

Крупа, мука, хлеб и макароны

Группа крови В		Частота употребления в неделю, если ваше происхождение...		
	Порция	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Крупа, мука, хлеб, макароны	0,5 стакана сухой крупы (муки, макарон), 1 булочка, 2 куска хлеба	5–7	5–7	5–9

Мне приходилось встречать обладателей группы крови В, без особого вреда для себя употребляющих пшеницу и продукты из нее, но, как правило, такие люди переносят пшеницу не очень хорошо. В пшеничной клейковине содержится лектин, скапливающийся в мышечных тканях и замедляющий обмен веществ. Неусвоенные калории превращаются в

жир. Таким образом, продукты из пшеницы могут стать одной из причин лишнего веса у В-людей. Обладателям группы крови В следует избегать продуктов из ржаной муки. Лектин, содержащийся в ней, оседает в сердечно-сосудистой системе, вызывая изменения состава крови и повышая риск инфаркта. Кукуруза и гречка – основные причины возникновения лишнего веса у обладателей группы крови В. Они сильнее остальных продуктов замедляют обмен веществ, нарушают выработку инсулина, провоцируют возникновение отеков и быструю утомляемость.

В магазинах здорового питания в продаже бывает хлеб сортов «Essene» и «Ezekiel», на 100% состоящий из пророщенной пшеницы. Это «живой» хлеб, богатый питательными веществами. Вредный для вас лектин, содержащийся в пшеничных зародышах, разрушается при проращивании.

Рекомендую употреблять хлеб, макароны и рис в умеренном количестве, поскольку вы едите достаточно мяса, рыбы и молочных продуктов из списка рекомендованных.

ПОЛЕЗНО

Овсяная крупа	Овсяная мука
Овсяные отруби	Овсяные хлопья
Пшено (просо)	Рис воздушный
Рисовое «молоко»	Рисовые отруби
Спельта (полба) – крупа и хлопья	Хлеб из пророщенной пшеницы, сорт «Essene»

НЕЙТРАЛЬНО

Квиноя	Макароны из шпината
Манная крупа	Мюсли и смеси злаковых хлопьев, содержащие только полезные и нейтральные ингредиенты
Пшеничная белая мука и продукты из нее	Пшеничная мука рафинированная неотбеленная и продукты из нее

НЕЙТРАЛЬНО (продолжение)

Пшеничная мука семолина и продукты из нее	Рис (белый, бурый, басмати)
Рисовая мука	Рисовые хлебцы
Рисовый «крем» (пюре)	Спельтовая мука и продукты из нее
Хлеб без клейковины	Хлеб на 100% из пророщенной пшеницы, сорт «Ezekiel»
Хлеб из пророщенной пшеницы фабричного производства (кроме сортов «Essene» и «Ezekiel»)	Хлеб из соевой муки
Ячмень	

ИЗБЕГАТЬ

Амарант (щирица)	Гречневая крупа
Гречневая мука	Гречневые хлопья

ИЗБЕГАТЬ (продолжение)

Дикий рис	Камут
Крупа кускус (дробленая пшеничная)	Кукуруза (разные сорта)
Кукурузная крупа	Кукурузная мука
Кукурузные хлопья	Лапша «соба» (гречневая)
Макароны на 100% из артишока и топинамбура	Мюсли и смеси злаковых хлопьев, содержащие ингредиенты из списка «Избегать»
Попкорн (воздушная кукуруза)	Пшеничная мука с клейковиной и продукты из нее
Пшеничная цельнозерновая мука и продукты из нее	Пшеничные зародыши
Пшеничные отруби	Пшеничные хлопья
Пшеничный «крем» (пюре)	Ржаная мука

ИЗБЕГАТЬ (продолжение)

Ржаной хлеб	Ржаные хлопья
Сорго	Тапиока
Тефф (полевичка абиссинская)	

ГЛАВА 8

Овощи, зелень, грибы

Группа крови В		**Частота употребления в день, если ваше происхождение...**		
	Порция	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Готовые	1 стакан	3–5	3–5	3–5
Сырые	1 стакан	3–5	3–5	3–5

Обладателям группы крови В подходят самые различные овощи и зелень, богатые питательными веществами. Постарайтесь извлечь из них максимальную пользу, съедая в день 3–5 стаканов овощей и блюд из них. Список нежелательных овощей невелик, но на них следует обратить внимание. Артишоки, топинамбур, редис и редька нарушают пищеварение В-людей. Исключите из рациона помидоры, поскольку они содержат вредный для вас лектин. Вам не рекомендуется также употреблять оливки и маслины. Они вредны для вас не сами по себе, а из-за содержащихся в них плесневых грибков, способных вызывать аллергические реакции. Обладатели группы кро-

ви B от природы более подвержены вирусным и аутоиммунным заболеваниям, поэтому вам рекомендуется есть как можно больше зелени. В ней содержится магний, обладающий антивирусными свойствами.

ПОЛЕЗНО

Баклажан	Батат (сладкий картофель)
Брокколи	Брюссельская капуста
Грибы шиитаке	Имбирь свежий
Капуста белокочанная	Капуста кормовая
Капуста краснокочанная	Листовая капуста
Молодые листья горчицы	Морковь
Пастернак	Перец сладкий болгарский
Петрушка	Свекла
Свекольная ботва	Цветная капуста
Ямс	

НЕЙТРАЛЬНО

Бок-чой	Ботва репы
Брюква	Грибы абалоне
Грибы вешенка	Грибы еноки
Грибы маитаке	Грибы обычные (шампиньоны)
Грибы портобелло	Дайкон (китайский редис)
Жеруха (водяной кресс-салат)	Кабачок (все сорта)
Картофель	Квашеная капуста
Кервель (купырь)	Кинза
Кольраби	Красный стручковый перец
Листовая свекла (мангольд)	Листья одуванчика
Лук зеленый	Лук репчатый (все сорта)
Лук-порей	Лук-шалот

НЕЙТРАЛЬНО (продолжение)

Молодые побеги папоротника	Морковный сок
Морская капуста	Морские водоросли
Огурец	Огурцы маринованные
Огурцы соленые	Окра (бамия)
Перец чили	Побеги бамбука
Побеги люцерны	Репа
Салат кочанный, или латук (все сорта)	Сельдерей
Сельдерей корневой	Спаржа
Таро	Укроп
Фенхель (сладкий укроп)	Хрен
Цикорий	Цуккини
Чеснок	Шпинат
Эндивий	Эрука посевная
Эскариоль	Юкка

ИЗБЕГАТЬ

Авокадо	Артишоки (все сорта)
Оливки и маслины (все сорта)	Побеги редиса
Помидоры	Ревень
Редис	Редька
Топинамбур (земляная груша)	Тыква

ГЛАВА 9

Фрукты и ягоды

Группа крови В		Частота употребления в день, если ваше происхождение...		
	Порция	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Фрукты и ягоды	90–150 г или 1 фрукт	3–4	3–4	3–4

Существует лишь несколько видов фруктов, не рекомендованных для употребления обладателям группы крови В. Тем, у кого часто пучит живот (в особенности тем, кто не привык есть молочные продукты и мясо), очень полезны ананасы. В них содержится фермент бромелайн, улучшающий пищеварение. Можете свободно выбирать по своему вкусу фрукты и ягоды из приведенных списков.

Если не указано особо, приведенная оценка совместимости относится также и к сокам.

ПОЛЕЗНО

Ананас	Арбуз
Банан	Виноград (все сорта)
Клюква	Папайя
Слива (все сорта)	

НЕЙТРАЛЬНО

Абрикосы	Айва
Апельсины	Бойзенова ягода
Бузина черная	Вишня (все сорта)
Голубика	Грейпфрут
Груши	Гуава
Дыня (все сорта, кроме горькой)	Ежевика
Земляника	Изюм
Инжир свежий и сушеный	Киви

НЕЙТРАЛЬНО (продолжение)

Клубника	Крыжовник
Кумкваты	Лайм
Лимон	Логанова ягода (гибрид малины с ежевикой)
Малина	Манго
Мандарины	Нектарины
Персики	Плантейн (зеленый, или текстильный, банан)
Плоды саговой пальмы	Плоды хлебного дерева
Рождественская дыня	Смородина красная
Смородина черная	Тутовая ягода
Финики	Черешня
Черника	Чернослив
Яблоки	Яблочный сидр

ИЗБЕГАТЬ

Гранаты	Дыня горькая
Карамбола	Кокос
Кокосовое молоко	Плоды опунции
Хурма	

ГЛАВА 10

Соки и жидкости

Группа крови B		Частота употребления в день, если ваше происхождение…		
	Порция	Африканское	Индоевропейское	Азиатское
Соки	240 г	2–3	2–3	2–3
Вода	240 г	4–7	4–7	4–7

Обладатели группы крови B могут пить большинство фруктовых и овощных соков, следуя рекомендациям восьмой и девятой глав. Кроме соков я настоятельно рекомендую попробовать коктейль, укрепляющий иммунитет и нервную систему. Я назвал этот напиток «Мембранный флюидизатор». Уверяю вас: на вкус он намного приятнее, чем его название. Смешайте столовую ложку льняного масла, столовую ложку высококачественного гранулированного лецитина и 180–240 г фруктового сока. Взбейте в миксере. Коктейль готов.

Рекомендую вам каждое утро выпивать стакан этого напитка. Он богат серином, холином и этаноламином – фосфолипидами,

очень полезными для людей с группой крови B. Лецитин способствует образованию эмульсии льняного масла с соком, и получается однородная смесь. Может быть, вас удивит, что этот напиток гораздо вкуснее, чем вы ожидали.

ГЛАВА 11

Пряности, специи, кулинарные добавки

Людям с кровью группы В лучше всего подходят «согревающие» пряности – имбирь, хрен, карри и кайенский перец. Исключение составляют белый и черный молотый перец, содержащий вредные для вас лектины. Многие из подсластителей и пряностей, обладающих сладким вкусом, могут вызывать раздражение слизистой оболочки желудка, поэтому следует исключить из рациона продукты, содержащие, в частности, кукурузный крахмал, корицу и подсластители на основе ячменного солода. Исключение – белый и коричневый сахар, мед и патока. Они нейтральны для В-людей, но употреблять их следует в умеренном количестве. Вам не повредят не-

сколько кусочков шоколада, но все же не забывайте, что шоколад – это лакомство, а не основное блюдо!

ПОЛЕЗНО

Имбирь	Кайенский перец
Карри	Патока черная
Петрушка	Хрен

НЕЙТРАЛЬНО

Агар-агар	Анис
Аррорут (маранта)	Базилик
Бергамот	Ваниль
Винный камень	Гаультерия (зимолюбка)
Гвоздика	Горчица сухая
Дрожжи пекарские	Дрожжи пивные
Каперсы	Кардамон
Кервель (купырь)	Кинза сушеная

НЕЙТРАЛЬНО (продолжение)

Кленовый сироп	Кориандр
Красная водоросль	Кумин
Куркума	Лавровый лист
Майоран	Мед натуральный
Морская капуста сушеная	Морская соль
Мускатный орех	Мята курчавая
Мята перечная	Орегано
Паприка	Патока
Перец (горошек)	Перец красный (хлопья)
Перец чили молотый	Рисовый сироп
Розмарин	Сахар белый
Сахар коричневый	Семена рожкового дерева
Тамаринд	Тимьян (чабрец)
Тмин	Укроп

НЕЙТРАЛЬНО (продолжение)

Уксус (все разновидности)	Фруктоза
Чабер	Чеснок сушеный
Шалфей	Шафран
Шелуха мускатного ореха	Шнит-лук
Шоколад	Эстрагон
Яблочный пектин	

ИЗБЕГАТЬ

Аспартам	Гуарана
Желатин	Карраген (ирландский мох)
Корица	Кукурузный крахмал
Кукурузный сироп	Мальтодекстрин
Миндальный экстракт	Мисо
Можжевельник	Перец душистый молотый

ИЗБЕГАТЬ (продолжение)

Перец молотый, черный и белый	Смола акации (аравийская камедь, гуммиарабик)
Соевый соус	Суканат
Тапиока	Ячменный солод

ГЛАВА 12

Варенье, соусы, приправы

Людям с группой крови В можно употреблять практически все распространенные соусы и приправы, за исключением томатных (в нем содержится опасный для вас лектин), а также вустерширского соуса (из-за кукурузного сиропа, входящего в его состав). Однако с точки зрения диетологии следовало бы ограничить употребление всех продуктов, не приносящих особой пользы организму, в том числе соусов и приправ.

ПОЛЕЗНО

Отсутствуют	

НЕЙТРАЛЬНО

Варенье, повидло, джем, желе (из полезных и нейтральных фруктов)	Горчица готовая
Готовая салатная заправка (из полезных и нейтральных ингредиентов)	Майонез
Маринованные овощи	Соус релиш из маринованных овощей

ИЗБЕГАТЬ

Вустерширский соус	Кетчуп
Томатные соусы	

ГЛАВА 13

Травы и травяные чаи

Обладателям группы крови В очень полезен женьшень, укрепляющий нервную систему. Однако не забывайте, что он обладает тонизирующими свойствами, поэтому пейте его только утром. Очень полезна для вас лакрица (солодка), обладающая антивирусными свойствами и снижающая риск возникновения аутоиммунных заболеваний. У многих В-людей наблюдается падение уровня сахара в крови после еды (гипогликемия), и солодка поможет им поддержать уровень сахара в норме.

ПОЛЕЗНО

Женьшень	Имбирь

ПОЛЕЗНО (продолжение)

Лакрица (солодка)	Листья малины
Мята перечная	Петрушка
Шалфей	Ягоды шиповника

НЕЙТРАЛЬНО

Березовые почки	Боярышник
Бузина	Валериана
Дудник китайский	Зверобой
Желтокорень канадский	Кора белого дуба
Корень лакрицы (солодки)	Кошачья мята
Листья земляники	Лопух
Люцерна	Мята курчавая
Ржавый вяз	Ромашка
Сарсапарель	Тимьян (чабрец)

НЕЙТРАЛЬНО (продолжение)

Тутовая ягода	Тысячелистник
Шандра	Щавель курчавый
Эхинацея	Ясколка

ИЗБЕГАТЬ

Алоэ	Горечавка
Коровяк	Красный клевер
Кукурузные рыльца	Липовый цвет
Мать-и-мачеха	Пажитник
Пастушья сумка	Ревень
Сенна	Хмель
Шлемник	

ГЛАВА 14

Другие напитки

Людям с группой крови В следовало бы ограничиться употреблением травяных и зеленого чаев, воды и соков. Кофе, черный чай и натуральное вино не принесут вам вреда, однако цель В-диеты – достичь максимального здоровья и работоспособности, а не поддерживать их на «нейтральном» уровне. Если вы привыкли употреблять натуральный кофе, черный чай и уже не можете обходиться без кофеина, попробуйте перейти на зеленый чай. Он очень полезен, так как обладает антиоксидантными свойствами, хотя и содержит кофеин.

ПОЛЕЗНО

Зеленый чай	

НЕЙТРАЛЬНО

Вино белое	Вино красное
Кофе (обычный)	Кофе без кофеина
Пиво	Чай черный (обычный)
Чай черный без кофеина	

ИЗБЕГАТЬ

Газированная вода	Газированные лимонады (все разновидности)
Крепкие спиртные напитки	Напитки, содержащие перегнанный этиловый спирт

ГЛАВА 15

Рекомендации по выбору пищевых добавок и витаминов

Витамины, минералы и лекарственные растения усиливают действие системы питания обладателей группы крови B. Все они играют свою особую роль в организме человека. Как и в случае продуктов, не все витамины и пищевые добавки одинаково годятся для всех. То, что стало чудодейственным лекарством для вашей подруги с группой крови A (о чем она твердит на каждом шагу), может оказаться для вас абсолютно бесполезным, а то и вредным.

Принимая пищевые добавки, вы преследуете одну цель – еще более укрепить сильные стороны вашего организма и обеспечить дополнительную защиту его слабых мест. Вам необходимо направить все усилия на следующее:

- более точная «настройка» уже сбалансированного рациона;
- улучшение секреции инсулина;

- повышение устойчивости к воздействию вирусов;
- улучшение ясности мышления и концентрации внимания.

Ниже приводятся рекомендации, которые помогут вам правильно выбрать пищевые добавки. Следует сказать, что ни одна из пищевых добавок не принесет вам существенного вреда. Ключ к успеху – сбалансированность. Вы способны избежать большинства болезней, если будете следовать системе питания для группы крови B. Ваш рацион, составленный на основании приведенных выше рекомендаций, богат витаминами A, B, E, C, кальцием и железом. Поэтому, если ваше питание достаточно разнообразно, у вас нет особой необходимости принимать препараты этих витаминов и минералов.

Полезные добавки

Магний

У людей с группой крови B часто встречается недостаток магния в организме. Причина этого – быстрое и эффективное усвоение кальция, что нарушает равновесие между содержанием кальция и магния. Когда в организме

возникает такой дисбаланс, снижается иммунитет, вы становитесь более уязвимыми перед вирусными инфекциями, быстро утомляетесь, появляется депрессия. В таких случаях можно принимать препараты магния (300–500 мг в день). Он может быть полезен и детям с группой крови В, страдающим экземой. Можно принимать различные препараты магния, но цитрат магния, по сообщениям моих пациентов, чаще вызывает побочный слабительный эффект, чем другие препараты.

Богатые магнием продукты, рекомендуемые людям с группой крови В
Зелень
Зерновые
Бобовые

Лекарственные растения и фитохимикаты, рекомендуемые людям с группой крови В

Лакрица, или солодка (*Glycyrrhiza glabra*). Лакрицу широко используют в разных странах мира в лекарственных целях. Она обладает как минимум четырьмя полезными свойства-

ми: способствует заживлению язв желудка, обладает антивирусными свойствами и уничтожает вирус герпеса, помогает бороться с синдромом хронической усталости и препятствует возникновению гипогликемии. Но к препаратам лакрицы следует относиться очень осторожно, так сказать, с уважением. Большие дозы могут вызывать задержку натрия в организме и повышать кровяное давление. Если вы страдаете гипогликемией (падение уровня сахара в крови после еды), выпейте после еды чашку-другую лакричного чая. Если у вас синдром хронической усталости, я рекомендовал бы вам применять не лакричный чай и не DGL-лакрицу (из которой удалено вещество глицирризин), а другие препараты лакрицы, но только по рекомендации и под контролем врача. Бесконтрольный прием пищевых добавок, содержащих лакрицу, может быть опасен для здоровья. Лакрица в больших количествах ядовита!

Пищеварительные ферменты (энзимы). Если вы раньше не употребляли мяса и молочных продуктов, то при переходе на B-рацион у вас могут возникнуть определенные трудности. Я посоветовал бы вам в течение определен-

ного времени, пока организм не привыкнет к животным белкам, принимать за обедом пищеварительные ферменты. Пищевые добавки с ферментом бромелайном, в природе содержащимся в ананасах, продаются в аптеках и магазинах здорового питания.

Растения-адаптогены. Они улучшают память и способствуют концентрации внимания (что может быть очень полезно В-людям, страдающим расстройствами нервной системы или вирусными заболеваниями). Полезнее всего элеутерококк *(Eleutherococcus senticoccus)* и гинкго *(Ginkgo biloba)*, препараты которых в большом количестве продаются в аптеках и магазинах здорового питания. Советские ученые документально подтвердили, что элеутерококк улучшает скорость и качество работы операторов телетайпа. Гинкго улучшает микроциркуляцию крови в головном мозге, поэтому его препараты часто назначают пожилым людям. В настоящее время гинкго рекламируется как стимулятор деятельности мозга, своеобразный «тоник» для ума.

Лецитин. Он содержится главным образом в сое. Под влиянием лецитина повышается подвижность молекул В-антигена, что улуч-

шает работу иммунной системы. Для обладателей группы крови В полезен гранулированный лецитин, а не соя, так как концентрация лецитина в сое недостаточна для выраженного действия. Пейте по утрам коктейль «Мембранный флюидизатор», особенно рекомендуемый людям с вашей группой крови.

ГЛАВА 16

Природные лечебные средства

Современная фармакология предоставила в распоряжение медиков целую армию самых разнообразных лекарств, и врачи (разумеется, с самыми лучшими намерениями) широко рекомендуют их своим пациентам. Но всегда ли мы подходим к применению антибиотиков, вакцин и других препаратов с достаточной осторожностью? Всегда ли знаем, какое лекарство лучше всего подходит нам и нашим детям? Ответы на эти вопросы помогает найти группа крови.

Будучи врачом-натуропатом, я стараюсь по возможности не выписывать своим пациентам лекарств, продающихся в аптеке без рецепта. В большинстве случаев для лечения самых

распространенных заболеваний существуют природные средства, действующие не хуже, а зачастую – и лучше аптечных, и при этом без побочных эффектов, характерных для многих аптечных препаратов.

Ниже приводится список природных лечебных средств для людей с группой крови В.

АРТРИТЫ

- Люцерна
- Кальций
- Ванны с английской (горькой) солью
- Ванночки с розмариновым чаем
- Босвелия

ЗАСТОЙНЫЕ ЯВЛЕНИЯ

- Чай из лакрицы (солодки)
- Крапива
- Вербена

ЗАПОР

- Клетчатка
- Кора лиственницы
- Подорожник блошиный (псиллиум)
- Кора ржавого вяза

КАШЕЛЬ

- Шандра

КОЛИКИ, МЕТЕОРИЗМ

- Ромашковый чай
- Чай из фенхеля
- Имбирь
- Чай из мяты перечной
- Бифидобактерии (в пищевых добавках и заквасках для лечебно-профилактических кисломолочных продуктов)

ПОНОС

- Черника
- Черная бузина
- *L. acidophilus* (закваска для ацидофилина и йогурта)
- Листья малины

БОЛЬ В УШАХ

- Ушные капли с чесноком, коровяком и оливковым маслом

ПОВЫШЕННАЯ ТЕМПЕРАТУРА

- Кошачья мята
- Пиретрум девичий
- Вербена
- Кора белой ивы

ГРИПП

- Чеснок
- Арабиногалактан (из лиственницы)
- Чай из шиповника

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

- Ромашка
- Дамиана
- Пиретрум девичий
- Валериана
- Кора белой ивы

НАРУШЕНИЕ ПИЩЕВАРЕНИЯ, ИЗЖОГА

- Бромелайн
- Горечавка
- Имбирь
- Мята перечная

ТОШНОТА, РВОТА

- Имбирь
- Чай из корня лакрицы (солодки)
- Кайенский перец

СИНУСИТЫ

- Тимьян (чабрец)

БОЛЬ В ГОРЛЕ

- Коллизония канадская

ЗУБНАЯ БОЛЬ

- Массаж десен растертым чесноком
- Массаж десен гвоздичным маслом

ГЛАВА 17

Ответы на типичные вопросы

Переходя на систему питания для моей группы крови, нужно ли вносить все изменения сразу, в один день, чтобы новая диета оказалась эффективной?

Нет, как раз наоборот. Я призываю вас не делать резких изменений в рационе. Постепенно отказывайтесь от вредных для вас продуктов и увеличивайте количество полезных. Многие популярные диеты требуют, чтобы вы изменяли свою жизнь немедленно и радикально, так сказать, кавалерийским наскоком. Полагаю, что реальнее и эффективнее вносить изменения понемногу, проходя познавательный этап. Я имею в виду, что вашему телу придется «учиться». Возможно, что раньше вы даже

не предполагали, какие продукты для вас полезны, а какие – вредны. Вы выбирали их, исходя из собственного вкуса, семейных традиций, кулинарных книг и рекомендаций модных диет. Вполне возможно, что в ваш рацион уже входят продукты из категории «Полезно», но система питания, основанная на группе крови, делает ваш выбор обоснованным. Зная, как следует оптимально питаться, вы получаете свободу время от времени отклоняться от предписаний своего рациона. Негибкость – враг радости, и я ни в коем случае не пропагандирую строгую диету. Цель системы питания, основанной на группе крови, – великолепное самочувствие, а не ощущение, будто вы чего-то лишены и вынуждены в чем-то себе отказывать. Само собой разумеется, порой здравый смысл подсказывает, что необходимо «ослабить поводья» – например, в гостях у родных.

У меня группа крови B, у мужа – A. Готовить два обеда мне не хочется. Что нам делать, чтобы питаться вместе?

В моей семье похожая ситуация. У меня группа крови A, у моей жены Марты – 0. Мы обнаружили, что наш рацион может на две

трети совпадать. Главное различие – источник белка. Например, готовя овощное жаркое, Марта добавляет в свою порцию курятину, а в мою – соевый творог тофу. Если у нас на столе макароны, Марта может сделать для себя макароны по-флотски, добавив немного мяса. Мы хорошо знаем свои особенности питания, поэтому нам относительно несложно подстраиваться друг к другу. Рекомендую обратиться за дополнительной информацией к книгам «4 группы крови – 4 пути к здоровью» и «4 группы крови – 4 кухни». Часто люди начинают волноваться, что новая система потребует от каждого члена семьи питаться отдельно. Могу вас успокоить: в рацион для каждой группы крови включено свыше 200 наименований продуктов, и из них всегда можно выбрать такие, которые подходили бы всем членам семьи. Если иметь в виду, что среднестатистический человек употребляет всего лишь около 25 продуктов, то становится ясным: наша система питания предлагает вам намного больший выбор.

Для чего вы указываете размеры порций и частоту употребления продуктов в зависимости от происхождения?

Рекомендуемая величина порции в зависимости от происхождения дана лишь для более точной корректировки рациона и может оказаться для вас полезной. Размер порции зависит от пола и возраста, роста и веса, места проживания и культурных традиций. Рекомендации могут понадобиться вам для начала, а потом вы сами будете устанавливать для себя приемлемую величину порций. Составляя эти рекомендации, я также принимал во внимание конкретные проблемы, характерные для людей разного происхождения. В частности, люди африканского происхождения часто страдают непереносимостью лактозы (молочного сахара), а большинство, выросших в азиатских странах, не привыкли употреблять молочные продукты. Поэтому этим людям следует вводить молочные продукты в свой рацион очень осторожно и постепенно, чтобы избежать негативных реакций организма.

Необходимо ли мне ввести в свой рацион все продукты из категории «Полезно»?

Ввести в рацион *все* продукты, рекомендуемые людям с вашей группой крови, просто невозможно! Рекомендации по выбору продуктов – это палитра, из которой вы, как

настоящий художник, выбираете различные оттенки и сочетания различных цветов. Однако, если это возможно, постарайтесь достичь рекомендуемой недельной частоты употребления продуктов в каждой из указанных групп. Частота употребления продуктов важнее, чем размер порций. Если вы невысокого роста и хрупкого телосложения, уменьшите размер порции, но не сокращайте частоту употребления того или иного продукта. Так вы обеспечите регулярное поступление необходимых питательных веществ, витаминов и микроэлементов в ваш организм.

Как быть, если в рецепте четвертым или пятым ингредиентом значится продукт из категории «Избегать»?

Все зависит от вашего состояния здоровья или от строгости следования В-рациону. Если вы страдаете пищевой аллергией или колитом, то, возможно, будет уместным полный отказ от тех или иных продуктов. Многие из моих пациентов, относящиеся к своему питанию с религиозной строгостью, исключают абсолютно все продукты из категории «Избегать». Лично я считаю, что это крайности. Если у вас нет аллергии на конкретный «нежелательный» про-

дукт, можете изредка употреблять его, и это вам не повредит.

Удастся ли мне похудеть, соблюдая требования рациона для моей группы крови?

На этот вопрос можно ответить по-разному. Во-первых, многие люди, страдающие лишним весом, питаются неправильно – едят продукты, замедляющие обмен веществ, затрудняющие пищеварение и вызывающие застой жидкости в организме. Все это – факторы наращивания веса. Система питания, основанная на группе крови, – это в первую очередь *сбалансированная* система питания, предназначенная специально для вашего организма. Следуя «своему» рациону, вы поможете организму установить оптимальный обмен веществ и эффективно сжигать калории. Наладятся пищеварение и усвоение питательных веществ, исчезнут отеки. Через некоторое время (порой очень быстро) вы заметите, что ваш вес начал приходить в норму. Как показала моя врачебная практика, большинство пациентов, страдающих лишним весом, в прошлом увлекались различными диетами. Вы, может быть, полагаете, что постоянное сидение на диетах способствует похуданию, но это совершенно не

так. Если состав рациона не соответствует потребностям и особенностям организма, то такая диета не поможет, а лишь навредит. В нашей культуре принято пропагандировать оздоровительные системы по принципу «одна мерка для всех», а потом мы удивляемся, почему широко разрекламированная диета не помогла. Например, люди с группой крови В легко переваривают и усваивают молочные продукты, но те же продукты могут вызвать расстройства пищеварения и иммунитета у обладателей групп крови 0 и А. Если хотите похудеть, прислушайтесь к рекомендациям «своего» рациона!

Учитываются ли калории в системе питания, основанной на группе крови?

Для перехода на «ваш» рацион требуется время. Со временем вы научитесь сами определять количество продуктов, необходимое вашему организму. Важно следить за размерами порций. Что бы вы ни ели, но если будете переедать, то неизбежно поправитесь. По-моему, данный факт настолько очевиден, что о нем не следовало бы и говорить. И тем не менее переедание – бич современной Америки, одна из тяжелейших проблем для здравоохранения. Мил-

лионы американцев страдают нарушениями пищеварения из-за неумеренных количеств съедаемой пищи. Когда вы переедаете, стенки ее желудка растягиваются, как воздушный шар. Конечно, мышцы желудка специально рассчитаны на постоянные растягивания и сокращения, но при переполненном желудке они, а также мышцы брюшного пресса, подвергаются чрезмерной деформации и избыточным нагрузкам. Если вы привыкли наедаться до отвала, а после еды чувствуете себя вялыми и сонными, попробуйте уменьшить размеры порций. Учитесь слушать голос своего тела.

О многих злаковых культурах, упомянутых в вашей книге, мне никогда не приходилось слышать. Где их можно найти?

Загляните в магазины здорового питания. В последние годы в продаже появилось множество злаковых культур, известных человечеству с глубокой древности, но впоследствии позабытых и лишь недавно открытых вновь. Среди них можно отметить спельту (полбу) – разновидность пшеницы, которая не вызывает проблем, характерных для цельнозерновой пшеницы обычных сортов. Попробуйте, она совсем неплоха на вкус. Из спельтовой муки

получается плотный, ароматный и вкусный хлеб. Еще одна альтернатива проблемным продуктам – хлеб их пророщенных зерен пшеницы. Это сорта «Ezekiel» и «Essene», или «ессейский». Пшеничная клейковина, содержащаяся в основном в оболочке зерна, при проращивании разрушается. Такой хлеб – скоропортящийся продукт, поэтому в магазине он хранится в морозильной камере. Это «живой» хлеб, в котором сохранены полезные ферменты. Но не спутайте эти сорта хлеба с так называемым «хлебом из пророщенных зерен» фабричного производства. В его состав входит лишь немного пророщенных зерен, а остальное – обычная мука из цельного зерна. Настоящий хлеб, на 100% состоящий из пророщенной пшеницы, – влажный и плотный, сладковатый на вкус, так как при проращивании зерна высвобождаются сахара. Из него получаются замечательные тосты.

Какие физические упражнения вы порекомендуете людям с группой крови B?

Ни чрезмерно интенсивные, ни полностью сосредоточенные на релаксации, а где-то посередине между этими полюсами. Лучше всего подходят групповые занятия физкультурой и

спортом с умеренной физической нагрузкой: пеший туризм, велосипедные экскурсии, неагрессивные единоборства, теннис, различные виды аэробики и кардиотренировок. Вам не очень подходят соревновательные виды спорта – футбол или баскетбол. Наиболее эффективный план тренировок для обладателей группы крови B: 3 раза в неделю – более интенсивные физические нагрузки, 2 раза в неделю – упражнения на релаксацию и концентрацию внимания (например, йога).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Группа крови В: одним взглядом

Кочевник

уравновешенный, гибкий, творческий

Сильные стороны	Крепкая иммунная система Адаптация к изменениям в питании и окружающим условиям Уравновешенная нервная система
Слабые стороны	Природные слабые стороны отсутствуют При дисбалансе – склонность к аутоиммунным заболеваниям и воздействию редких, медленно растущих вирусов
Риск заболеваний	Диабет 1-го типа Синдром хронической усталости Аутоиммунные заболевания: болезнь Лоу Герига, волчанка, рассеянный склероз

Рацион питания	**СБАЛАНСИРОВАННЫЙ** Мясо Рыба Молочные продукты Зерновые Овощи Фрукты
Если хотите похудеть	**ИЗБЕГАТЬ:** Курятина Кукуруза Чечевица Арахис Семя кунжута Гречка Пшеница **РЕКОМЕНДУЕТСЯ:** Зелень Яйца Оленина Печень Чай из корня лакрицы (солодки)
Пищевые добавки	Магний Лакрица (солодка) Гинкго Лецитин
Физкультура и спорт	Умеренные физические нагрузки с умственным компонентом Пеший туризм, езда на велосипеде, теннис, плавание

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Книги о группах крови и питании

Теперь, когда вы уже познакомились с основными принципами организации питания в зависимости от группы крови, я призываю вас углубить свои знания и применять их на практике. В книгах серии «4 группы крови» вы найдете научно обоснованную и клинически подтвержденную информацию о 4-х группах крови. Чтобы рекомендации по организации питания и образа жизни принесли максимальную пользу, вам необходимы знания о сильных и слабых сторонах своего организма, самой природой слитых в неразрывном единстве. Понимание эволюционного пути возникновения групп крови позволит вам привести свою жизнь в более полное соответствие с осо-

бенностями своего организма. Помимо этого, в книгах серии «4 группы крови» вы найдете множество дополнительной информации и рекомендаций.

Питер Д'Адамо, Кэтрин Уитни
«4 группы крови – 4 образа жизни»

В этой книге доктор Д'Адамо показывает, как можно достичь наилучшего состояния физического и психического здоровья в любом возрасте, организовав свою жизнь в соответствии с особенностями своей группы крови. При написании книги авторы использовали материалы сотен научных статей. В этой книге:

- новейшие открытия генетиков, касающиеся группы крови и ее влияния на организм;
- значение подгрупп крови, в частности статуса секретора;
- революционные данные о связи группы крови со стрессом, личностными особенностями и психическим здоровьем;
- подробное исследование различий в пищеварении, обмене веществ и деятельности иммунной системы в организме людей с разными группами крови;

- индивидуализированные рекомендации для людей с разными группами крови: как организовать здоровый образ жизни, уменьшить стресс, обрести эмоциональное равновесие, замедлить старение и избежать болезней;
- специальные рекомендации для детей, женщин и пожилых людей.

Питер Д'Адамо, Кэтрин Уитни
«4 группы крови – 4 пути к здоровью»

Это первая книга доктора Д'Адамо, совершившая настоящую революцию в диетологии, где авторы впервые представили массовому читателю принципиально новую концепцию, учитывающую связь между группой крови, питанием и здоровьем. Она вышла общим тиражом свыше 2 миллионов экземпляров и переведена на 50 языков. В этой книге:

- подробное антропологическое и биологическое описание происхождения групп крови;
- подробный план питания и физических упражнений для людей с разными группами крови;
- примерное меню и рецепты блюд;

- специальные рекомендации для страдающих различными заболеваниями и избыточным весом;
- истории болезни из врачебной практики Питера Д'Адамо, подтверждающие эффективность новой системы питания.

Питер Д'Адамо, Кэтрин Уитни
«4 группы крови – 4 кухни»

Это не просто кулинарная книга, это практическое руководство по организации питания в соответствии с группой крови. В книге, написанной при участии профессиональных поваров, авторы представляют на суд читателей множество рецептов вкусных и полезных блюд. Здесь вы найдете:

- списки необходимых продуктов и рекомендации по их приобретению;
- семейные рецепты блюд, пригодные для людей с различными группами крови, и рекомендации по внесению необходимых изменений в основной рецепт;
- сотни советов и практических рекомендаций по правильной организации рациона;
- 30-дневные планы питания;
- свыше 200 рецептов блюд на все вкусы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Дополнительные материалы

Прием пациентов

Питер Д'Адамо и его коллеги, сотрудники клиники, продолжают ограниченный прием новых пациентов. Обращаться по адресу:

The D'Adamo Clinic
2009 Summer Street
Stamford, CT 06905
USA
Tel: 203-348-4800

Внимание: просим не обращаться по этим координатам с вопросами, касающимися работы доктора Д'Адамо, и не присылать в клинику никаких материалов или вопросов о своем здоровье. Все это можно отправить через Интер-

нет (http://www.dadamo.com). На этом сайте есть интерактивная доска объявлений, архивы и ответы на вопросы, присылаемые на сайт.

Интернет-сайт WWW.DADAMO.COM

Интернет зарекомендовал себя как великолепное средство сбора большого количества информации о системах питания и образе жизни для людей с разными группами крови. Наш сайт открылся в январе 1997 года, и с тех пор его посетили сотни тысяч людей, желающих поучаствовать в онлайновых дискуссиях, воспользоваться данными архивов, поделиться личным опытом или рецептами фирменных блюд, а также получить новую информацию о научных исследованиях на данную тему.

Главное на нашем сайте – архив читательских откликов, где хранится огромное количество данных о результатах применения системы питания, соответствующей группе крови, и конкретных улучшениях в состоянии здоровья людей после перехода на «свою» диету. Приглашаем читателей сообщить о своих результатах.

Определение группы крови в домашних условиях

Компания «North American Pharmacal, Inc» является официальным дистрибьютором наборов реактивов для определения группы крови и резус-фактора в домашних условиях (Home Blood Type Testing Kit). Стоимость набора – 7,95 USD (в пределах США). Предназначен для одноразового использования в образовательных целях. Результат – через 4–5 минут. Если в вашей семье есть несколько желающих определить свою группу крови, нужно заказывать отдельный набор для каждого.

Пересылка в пределах США осуществляется посылочной службой UPS наземным транспортом (стоимость пересылки и обработки заказа в пределах США – 5,25 USD, независимо от числа заказанных наборов). За дополнительную оплату возможна ускоренная доставка (на следующий или через день). За информацией о тарифах обращайтесь в службу UPS.

Пересылка за пределы США обойдется вам значительно дороже, поэтому вначале свяжитесь с нашим отделом услуг, чтобы узнать о тарифах на пересылку за пределы США.

Адрес для заказов в пределах США (приложите 7,95 USD плюс 5,25 USD за обработку и пересылку заказа):

North American Pharmacal, Inc.
5 Brook Street
Norwalk, CT 06851
USA
Tel: 203-866-7664
Fax: 203-838-4066
www.4yourtype.com

По этому же адресу можно заказать другие наборы реактивов для домашнего использования: тесты для определения уровня гормонов стресса, женских половых гормонов, баланса минеральных веществ и антиоксидантов в организме, а также тест для определения статуса секретора. За информацией о расценках обращаться в «North American Pharmacal, Inc».

Пищевые добавки и другая продукция

Компания «North American Pharmacal, Inc» – официальный дистрибьютор линии «Blood Type Specialty Products», включающей пищевые добавки, книги, аудио- и видеозаписи, травяные

чаи, косметику и многое другое, что сделает соблюдение вами здорового образа жизни намного легче, интереснее и приятнее.

В рамках данной линии компания «New Chapter®» выпускает пищевые добавки «D'Adamo 4 Your Type™» – витамины, лекарственные травы и другие добавки, разработанные с учетом потребностей людей с различными группами крови.

Помимо этого, в продаже имеются чаи «Sip Right 4 Your Type™», средства для блокирования действия лектинов «Deflect™» и другая продукция, разработанная совместно с компаниями «New Chapter» и «The Republic of Tea».

За дополнительной информацией и расценками обращайтесь на Интернет-сайт www.dadamo.com или свяжитесь с компанией «North American Pharmacal, Inc».

Содержание

ПО ВОПРОСУ ПРИОБРЕТЕНИЯ КНИГ ОБРАЩАТЬСЯ:
г. Минск, тел. (8-10-375-17) 222-57-26;
e-mail: popuri@mail.ru; http://go.to/popuri;
г. Киев, пр. Красных Казаков, 6,
«Книжный Дом “Орфей”», тел. (8-10-380-44) 418-84-73;
г. Новосибирск, «Топ-Книга», тел. (3832) 36-10-28;
книга—почтой: 630117, а/я 560; Интернет-магазин:
www.top-kniga.ru; e-mail: office@top-kniga.ru

Издание для досуга

Серия «Здоровье в любом возрасте»

Д'АДАМО Питер, УИТНИ Кэтрин

ГРУППА КРОВИ III (В): ПРОДУКТЫ, НАПИТКИ, ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

Перевод с английского — *Г. И. Левитан*
Художник обложки *М. В. Драко*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 20.05.2002.
Формат 70×90/32. Бумага газетная. Печать высокая с ФПФ.
Усл. печ. л. 4,09. Уч.-изд. л. 1,66.
Тираж 20000 экз. Заказ 3214.

Гигиеническое заключение № 77.99.2.953. П. 16640.12.00 от 15.12.2000 г.

ООО «Попурри». Лицензия ЛВ № 117 от 12.01.01.
РБ, 220065, г. Минск, ул. Аэродромная, 4а, 6.

При участии ООО «Харвест». Лицензия ЛВ № 32 от 10.01.01
РБ, 220013, г. Минск, ул. Кульман, д. 1, корп. 3, к. 42.

Республиканское унитарное предприятие
«Полиграфический комбинат имени Я. Коласа».
Республика Беларусь, 220600, г. Минск, ул. Красная, 23.

ГРУППА КРОВИ III (B): ПРОДУКТЫ, НАПИТКИ, ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

Книга, которая всегда с вами!

В этой книге вы найдете индивидуальные рекомендации по составлению рациона питания для вашей группы крови, которые помогут оставаться здоровыми и достичь идеального веса.

Каждая группа крови имеет свои особенности обмена веществ, что находит отражение в составлении рациона питания. Если у вас группа крови В, то можете наслаждаться широким разнообразием блюд, приготовленных из различных продуктов. Ешьте много белка, не забывайте о молочных продуктах.

Возьмите эту книгу с собой на рынок, в магазин, ресторан, санаторий, в путешествие или командировку, и сможете избежать появления лишних килограммов и других проблем со здоровьем, вызванных неправильным питанием.

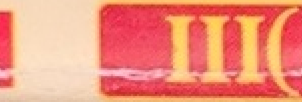
С помощью данной книги вы сможете выбрать то, что наилучшим образом подходит для людей с группой крови В.

ДЛЯ ГРУППЫ КРОВИ

III(B)

ISBN 985-438-831-X





ГРУППА КРОВИ III(B) ПРОДУКТЫ, НАПИТКИ, ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

Питер Д'Адамо и Кэтрин УИТНИ